

edurne

*El cóctel
de la
felicidad*



edurne

*El cóctel
de la
felicidad*



,

© Edurne, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Ediciones Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: María Jesús Gutiérrez

© Imágenes de interior: Shutterstock

© Imagen de cubierta: Valero Rioja

Primera edición: octubre de 2015

ISBN: 978-84-9998-511-4

Depósito legal: B. 19.484-2015

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

ÍNDICE

Para preparar un buen cóctel, 8

El cóctel del bienestar, 12

El cóctel de la música, 30

Canciones desde el corazón, 46

El cóctel del trabajo, 66

El cóctel de los retos, 98

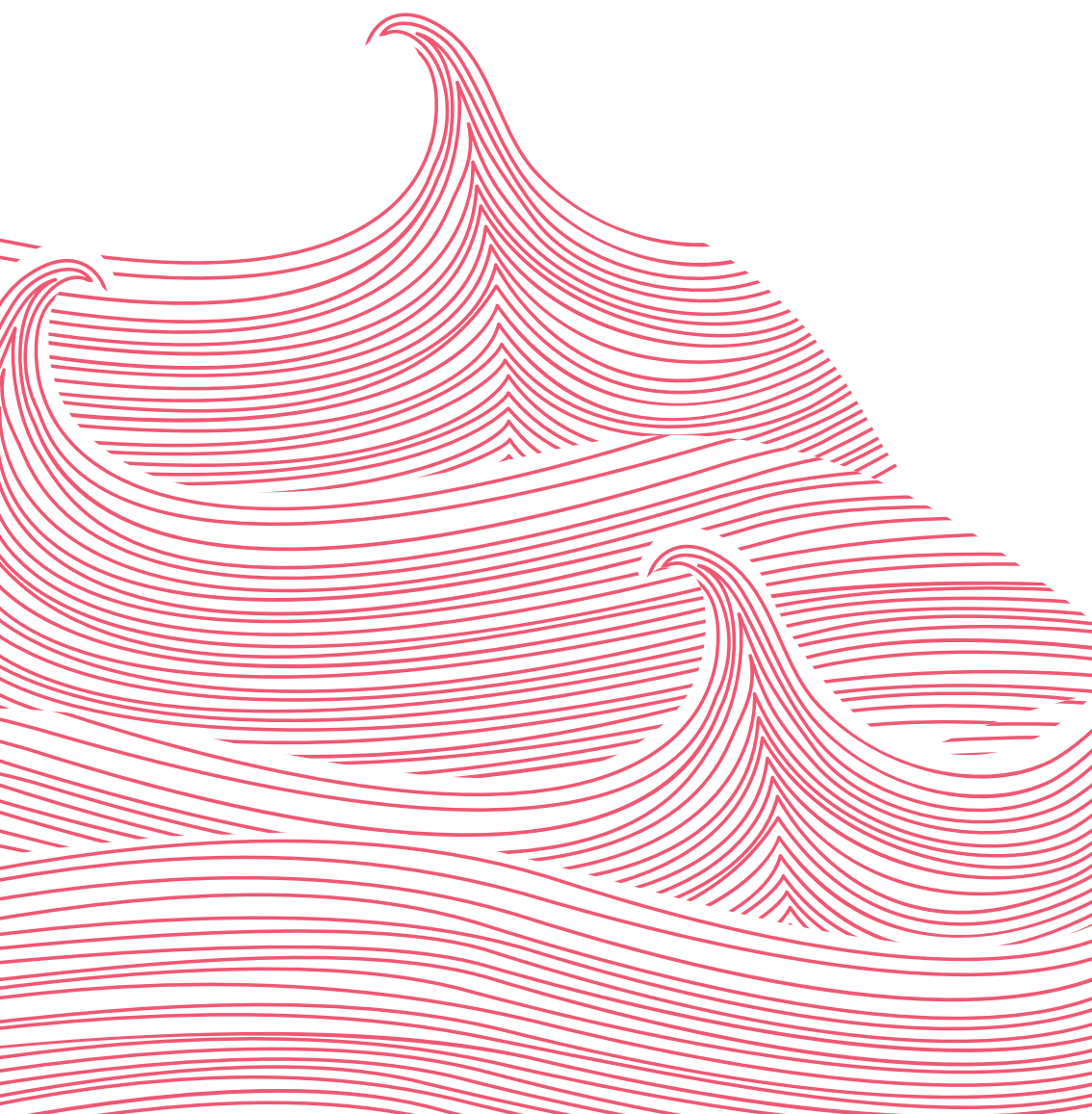
El cóctel de los afectos, 122

El cóctel del futuro, 168

A modo de epílogo, 186

Agradecimientos, 192

PARA PREPARAR
UN BUEN CÓCTEL



PARA PREPARAR UN BUEN CÓCTEL HAY QUE SELECCIONAR LOS INGREDIENTES ADECUADOS, MEZCLARLOS EN LA PROPORCIÓN EXACTA (O MÁS O MENOS) Y AGITAR..., AGITAR MUCHO. PERO DESPUÉS DE TANTO MOVIMIENTO, DE DARLE ARRIBA Y ABAJO, DE GIRAR A UN LADO Y A OTRO, LOS VAIVENES CESAN, SE ACABAN LAS SACUDIDAS Y TODO ESTE AJETREO SE DETIENE. UNA VEZ QUE EL LÍQUIDO HA REPOSADO, TRAS UNOS INSTANTES LO VIERTES CON CUIDADO EN TU COPA, TE PONES CÓMODA Y TE DISPONES A PROBARLO.

YA ESTÁS LISTA
PARA DISFRUTAR
DE TU BEBIDA FAVORITA.

Para preparar un buen cóctel



Elegir bien los elementos que componen un cóctel no es, desde luego, nada fácil. Hay que hacer una y mil pruebas. A lo mejor resulta que te falta azúcar o que te has pasado con el limón. Igual tantas gotas de seriedad sobran, aunque puede ser también que demasiada carcajada, así..., espolvoreada sin más ni más, le reste un poco de autenticidad a la bebida; así que mejor prueba a incorporar sonrisas poco a poco, al tiempo que vas removiendo con una varita de canela. Un toquecito de pimienta, un golpe de esperanza y poco más.

Para mí la vida es eso, una prueba constante, ensayar y ensayar hasta dar con la receta magistral, la fórmula mágica, la poción que para ti resulta perfecta. Un montón de ingredientes mezclados en combinaciones y proporciones muy distintas, que a veces dan como resultado una bebida deliciosa y otras un brebaje asquerosito que no hay quien lo pruebe.

Y luego están los cócteles que ni fu ni fa, que te gustan pero no te apasionan; que no te desagradan, pero por los que tampoco pagarías un euro. Bueno, pues incluso estos están bien, porque te permiten experimentar y te van afinando el gusto, hasta que acabas por convencerte —como me pasa a mí— de que la menta en grandes cantidades, ¡definitivamente no!

¿Quién te dice a ti que entre prueba y prueba no encuentras la gran sorpresa?

¿Y lo que aprendes en el camino? Seguro que tanto ensayo te ayuda a identificar ese ingrediente que te sienta mal y que, aunque tiene un gustillo fantástico al principio, no te conviene



nada porque te da un dolor de estómago que te mata. Ya sabes que no tienes que tomarlo más, que es mejor apartarlo de tu copa, igual que has de apartar de tu camino los malos rollos, a la gente tóxica o las movidas insanas.



Y luego está la cuestión de cómo beber tu cóctel: a sorbitos, lentamente, poco a poco, o dando al principio un gran trago y reteniendo el líquido unos instantes en la boca, como para identificar todos los ingredientes antes de tragar. Es como la naranja, que dice un amigo mío: hay quien la pela y se la come gajo a gajo; hay quien la exprime directamente en la boca y se empapa con su jugo.

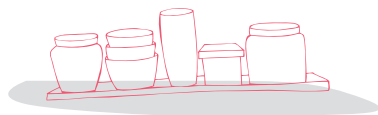
Tómate la vida como quieras: en trocitos o exprimida, como un cóctel a sorbitos suaves o con un trago inicial grande que te inunde de sabor. No renuncies a probar ni a equivocarte, a volver a intentar cada cosa que a la primera no te salga bien. No des por seguro que no puedes hacer algo si antes no te has puesto a ello. Tú pruebas, tú decides y tú cargas tu equipaje para el camino con todo lo necesario: los límites no te harán falta, déjalos fuera de la maleta; a cambio, no te olvides de prever espacio suficiente para un buen cargamento de humor. Ah..., fundamental: unas gafas de sol para mirar de cerca y sin guiñar los ojos hacia ese futuro deslumbrante que te espera.

Para preparar un buen cóctel



El cóctel *del* *bienestar*



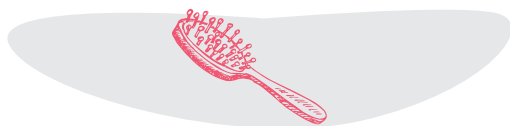


A fuerza de escuchar siempre repetidas las mismas cosas, a veces uno termina pensando que no son tan importantes como se empeñan en hacernos creer.

Que sí..., que hay que cuidarse, que es fundamental hacer deporte, estar en buena forma y alimentarse bien; que la belleza exterior cuenta tanto como el bienestar interno..., ya, ya..., ya lo sabemos... ¡¡¡Pero es que resulta que es cierto, de verdad, puedo asegurarlo!!!

**CUIDARSE «POR DENTRO Y POR FUERA»
ES ALGO MÁS QUE DARLE LA VUELTA A UN CALCETÍN.
TIENE QUE VER CON EL ASPECTO FÍSICO,
CON LA ALIMENTACIÓN Y, EN GRAN MEDIDA,
CON LO QUE YO LLAMO TENER
EL ÁNIMO EN SU SITIO.**

Y aquí es fundamental aprender a desconectar de los problemas, encontrar tu espacio para relajarte y no renunciar nunca a tus aficiones, porque ellas son como el Cola-Cao, que te llena de energía.



Ingredientes y sugerencias:

- 1. El recipiente ideal es una bañera (la copa de balón no siempre sirve en estos casos)*
- 2. Una buena base musical (se recomienda modalidad Chill-out, aunque el preparado admite bien otras armonías, por ejemplo, el vaivén de las olas o el canto de los pájaros)*
- 3. Aroma de incienso*
- 4. Alguna vela (opcional)*
- 5. El cansancio previamente deshecho a fuego lento*
- 6. El agua templadita*
- 7. Un chorrillo de té helado para contrastar*

